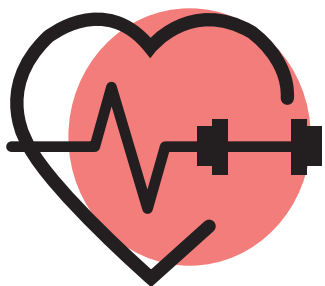




Guide du Sport Santé

et du Sport

Bien-Être



EDITO

Caluire et Cuire s'engage depuis de nombreuses années en multipliant les initiatives et dispositifs spécifiques en faveur du sport pour tous, de même qu'elle mène au quotidien un travail collectif exigeant, avec le tissu sportif qu'elle soutient indéfectiblement. Un engagement reconnu notamment par l'obtention d'un 3^e laurier en tant que commune labellisée "Ville active et sportive".

La Ville est mobilisée pour que chacun, porteur de handicap ou non, quel que soit son âge, sa condition physique, son niveau de pratique, puisse avoir accès à un choix d'activités adaptées. C'est l'objet de ce guide, qui recense l'offre en "sport-santé" et "sport bien-être" proposée par les clubs sportifs caluirards ainsi que l'ensemble des équipements sportifs municipaux en libre accès.

Bien à vous,

Le Maire de Caluire et Cuire



Qu'est-ce que le sport bien-être ?

Le sport bien-être pour tous englobe l'ensemble des activités physiques et/ou sportives vécues comme un « loisir », générant du mieux-être, du bien-être, de la détente et du plaisir, sans recherche de performances



Qu'est-ce que le sport santé ?

« Relève de la pratique du sport santé, toute pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé physique, mentale et sociale du pratiquant, conformément à la définition de la santé retenue par l'Organisation mondiale de la santé, ainsi qu'à la prévention des maladies. »

Modification de l'article L. 212-14 du code du sport, intervenue via la promulgation de la LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France

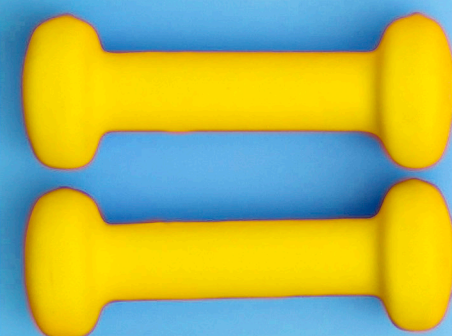


L'Activité Physique Adaptée (APA)

« On entend par activité physique adaptée au sens de l'article L. 1172-1, la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercices programmés, des mouvements corporels produits par les muscles squelettiques, basée sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

Les activités physiques adaptées sont dispensées par des personnes qualifiées, dans des conditions prévues par décret. »

Article D. 1172-1 du Code de la Santé Publique



Le sport sur ordonnance :

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Cette pratique adaptée doit être encadrée par un professionnel (professionnels de santé paramédicaux, enseignants en APA, éducateurs sportifs diplômés) et se base sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêcheraient de pratiquer dans des conditions ordinaires.

Le sport sur ordonnance ne fait pas l'objet d'un remboursement par l'Assurance maladie. Toutefois, certaines mutuelles proposent des remboursements.



Le Sport Santé en club à Caluire et Cuire



Gym Volontaire du Vernay

37 avenue Général de Gaulle
www.gymcaluirevernay.fr

**Gym d'entretien / Gym douce
/ Fitness**



Centre Social

16 rue Paul Painlevé
csccaluire.fr

**Gym douce / Activité physique
adaptée / Relaxation**



ALC Basket

Gymnase Lachaise
alcaluirebasket.fr

**Sport santé
Basket santé**



Cap Seniors

Gymnase Geoffray
www.ville-caluire.fr

Gym douce/ Marche/ Yoga



Clef

Jardin d'Emy et 37 av. Général de Gaulle
www.clefpeissel.fr

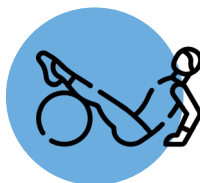
**Gym douce / Gym adaptée
pour les séniors**



Gym Volontaire

Métropolis, école de Montessuy
www.gvcaluire3c.fr

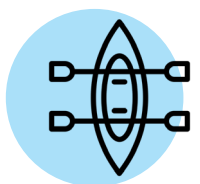
**Gym d'entretien / Gym douce
Gym posturale / Pilates
Gym dynamique / Etirements**



JAAC

10 impasse du collège
www.jacaluire.org

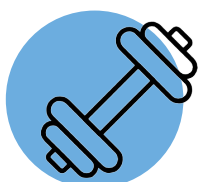
**Gym douce / rythmique /
artistique + pilates + cardio +
renfo + Yoga + Zumba**



Cercle de l'Aviron de Lyon

Berges de Saône
www.avironlyon.com

**Entraînement adapté
aux personnes touchées par le cancer,
l'obésité, le diabète, les cardiopathies**



Alegria

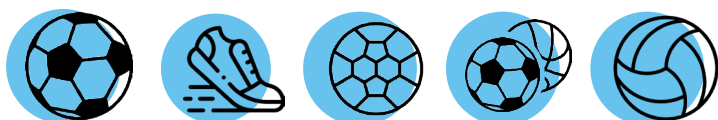
67 avenue Général de Gaulle
www.alegria-club.fr

**Salle musculation adaptée aux
séniors**

Du Sport pour tous en accès libre et gratuit

Parc des Sports Pierre Bourdan

- 1 terrain de football
- 1 terrain de football en stabilisé
- 1 piste d'athlétisme
- 1 plateau sportif (2 terrains de basket, 1 terrain de handball)
- 1 terrain de beach-volley



Berges de Saône



Stade Ferret

1 parcours
d'initiation au vélo



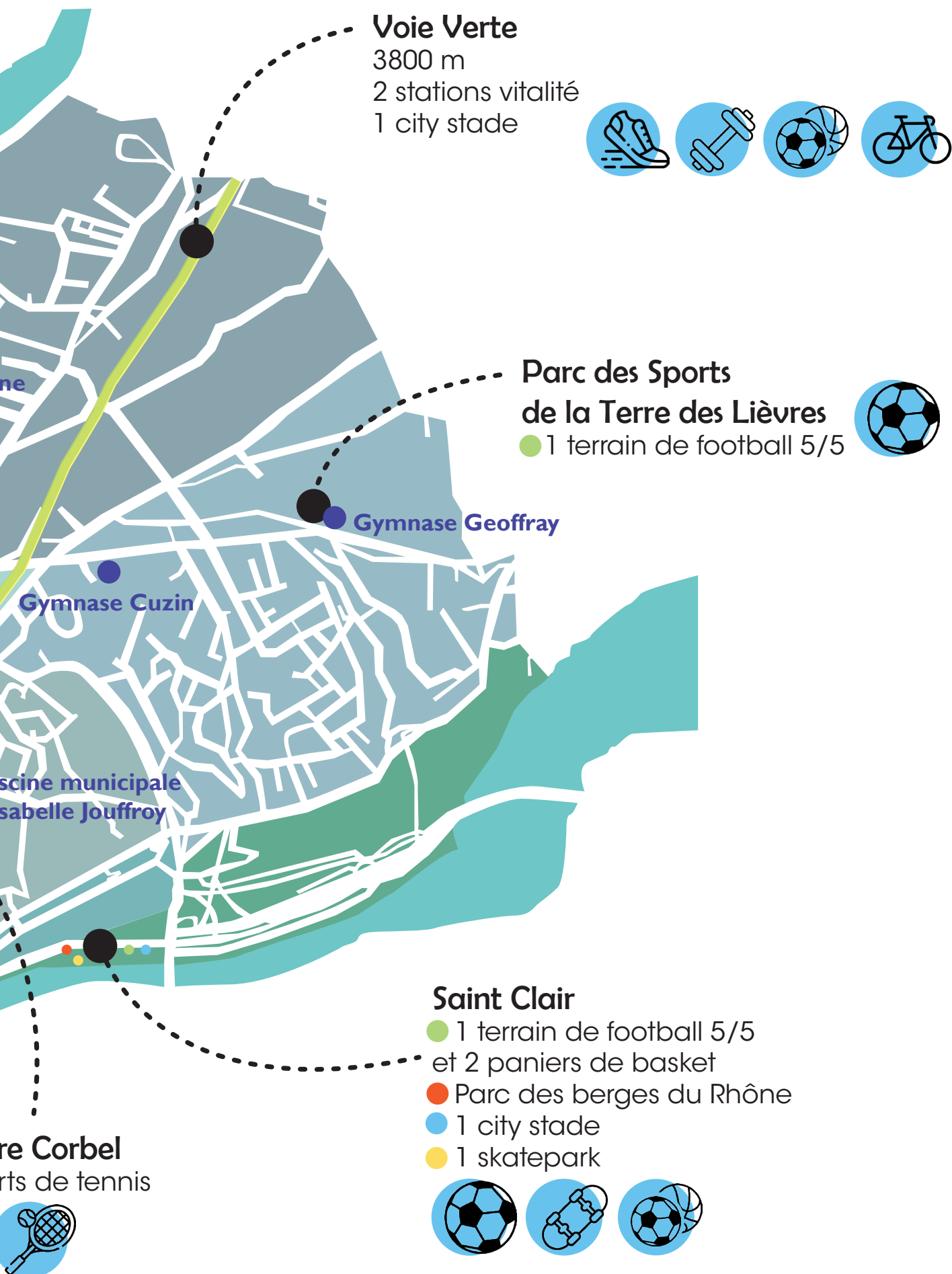
Fort de Montessuy

- Terrains de pétanque en libre accès (1200m² 40x30)
- 1 skatepark
- 1 city stade



● **Complexes sportifs**
(libre accès)

● **Gymnases et piscine**
(clubs et associations)



Le Sport Bien-Être en club à Caluire et Cuire



Lyon Caluire Handball

Gymnase Lachaise

www.lyoncaluirehandball.fr

Hand fauteuil

Hand fit



Caluire Rugby League

Terre des Lièvres

www.caluierugbyleague.com

Prévention des chutes



FCL Hockey

Stade Henri Cochet

lyonhockey.com

Créneaux vétérans



Caluire Sporting Club

Terre des Lièvres

caluiresportingclub.com

Foot en marchant (séniors)



ALC Judo

Stade Henri Cochet

alcjudo.free.fr

Taïso (préparation/ échauffement permettant l'entretien cardio-respiratoire, l'endurance, les capacités psychomotrices...)



ASC Aïkido

Stade Henri Cochet

www.asc-aikido.com

AïkiTaïso (respiration, assouplissements, renforcement musculaire profond, Tai-Sabaki, mouvements du corps, relâchement, relaxation.)



FCL Arts Martiaux

Stade Henri Cochet

www.fclartsmartiaux.fr

**Canne défense:
Self-defence Séniors
Handi karaté**



Gym Boxing Club

Gymnase Lachaise
www.gymboxingclub.fr

Créneaux vétérans



Gym Passion

Salle Geoffray, école de l'Oratoire,
Métropolis ou école de Montessuy
gympassion-caluire.hubside.fr

Gym douce / Renforcement musculaire / Cardio / Zumba / Danse



Gym Volontaire du Vernay

37 avenue Général de Gaulle
www.gymcaluirevernay.fr

Gym d'entretien / Gym douce / Fitness



Gym Volontaire Caluire Montessuy

Métropolis, école de Montessuy
www.gvcaluire3c.fr

**Gym d'entretien / Gym douce
Gym posturale / Etirements
Pilates**



Centre Social

16 rue Paul Painlevé
csccaluire.fr

Gym douce / Activité physique adaptée / Relaxation



Voie corporelle

15 rue Bissardon
voiecorporelle.fr

Pilates Qi Gong



Hêtre Soi

37 Avenue General De Gaulle

Relaxation / Qi Gong



Cap Seniors

Gymnase Geoffray
www.ville-caluire.fr

Gym douce/ Marche/ Yoga



Souffle de Sérénité

15 Rue Bissardon
yogalyonkaivakya.wordpress.com

Yoga



Energie Vitalité Sérénité

37 Avenue General De Gaulle
<https://energie-vitale-shiatsu.com/>

Gym



Clef

Jardin d'Emy et 37 av. Général de Gaulle
www.clefpeissel.fr

Gym douce / Gym adaptée pour les séniors / Gym douce séniors / Yoga / Marche



Gym Volontaire

Métropolis, école de Montessuy
www.gvcaluire3c.fr

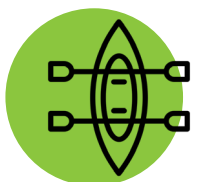
**Gym d'entretien / Gym douce
Gym posturale / Pilates
Gym dynamique / Etirements**



JAAC

10 impasse du collège
www.jacaluire.org

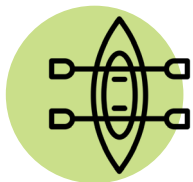
Gym douce / rythmique / artistique + pilates + cardio + renfo + Yoga + Zumba



Cercle de l'Aviron de Lyon

Berges de Saône
www.avironlyon.com

Entrainement adapté aux personnes touchées par le cancer, l'obésité, le diabète, les cardiopathies



Aviron Union Nautique de Lyon

Berges de Saône
www.aunlyon.com

**Renforcement musculaire
Randonnées**



ASC Natation

Piscine Isabelle Jouffroy
www.ascaluirenatation.com

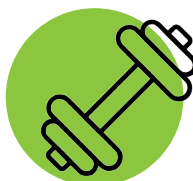
Aquaforme



Piscine Municipale Isabelle Jouffroy

310 avenue Elie Vignal
www.ville-caluire.fr

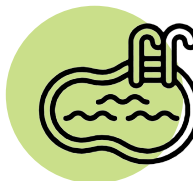
Aquagym, Aquabike



Alegria

67 avenue Général de Gaulle
www.alegria-club.fr

**Salle musculation adaptée aux
séniors**



Aquavia

15, avenue du Général Leclerc
voiecorporelle.fr

**Kiné / Balnéo / Aquagym /
Yoga / Pilates**



Académie de Danse «L'art d'une passion»

72 rue de Margnolles
www.ecole-danse-caluire.fr

Yoga / Pilates



Groupement bouliste

Boulodrome R. Schelle
50 Avenue Marc Sangnier

Boules santé

caluire.
à cuire
www.ville-caluire.fr

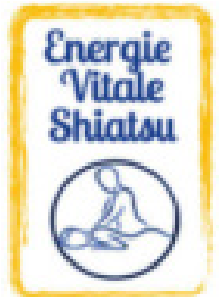
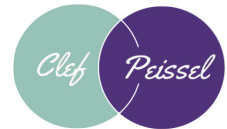


A.S. CALUIRE
NATATION

alegria



Association des Centres
sociaux et culturels
de Caluire et Cuire



Jeanne d'Arc Alouettes
de Caluire



Groupement bouliste
Hêtre Soi
Souffle de Sérénité